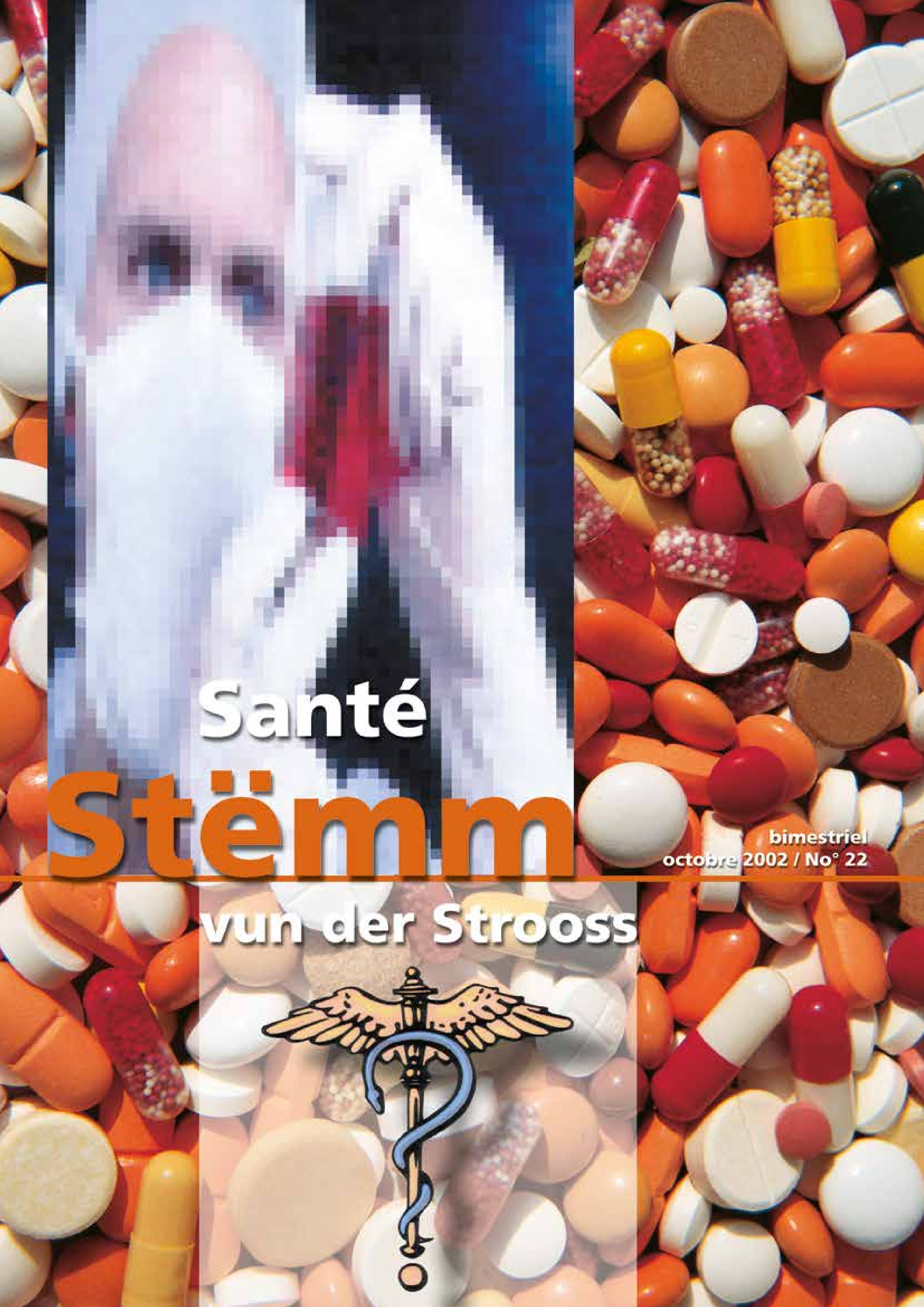

Santé
Stëmm
vun der Strooss
bimestriel
octobre 2002 / No° 22

Editorial

La santé

La santé: capital précieux, un dû ou simplement un don du ciel? Alors que certains la considèrent comme une évidence - ceux qui vivent à cent à l'heure du matin au soir, 365 jours par an, sans jamais tomber malades - d'autres, par contre, ont beaucoup de mal à éviter les rhumes, les rhumatismes et toutes ces maladies qui commencent en « r ».

Si le fait de manger équilibré, de dormir régulièrement, bref, d'éviter toute forme d'excès s'avère bénéfique pour la santé, cela ne nous met pas à l'abri d'une maladie incurable. Faut-il pour autant renoncer à cette façon de vivre et s'adonner aux plaisirs de la vie ? Là, chacun est libre de faire comme bon lui semble. Toujours est-il que la santé n'étant pas donnée à tout le monde, il faut savoir l'apprécier car, sans elle, beaucoup de choses risquent de se détériorer. C'est ce que Mike explique par exemple dans son article intitulé : « Gesundheit ».

Atteint d'une hépatite C depuis 8 ans, il attend toujours que les médecins trouvent enfin le donneur de foie qui lui permettra de mener à nouveau une vie normale, en dehors de ces hôpitaux qu'il connaît par cœur. Il sait que tout excès risque de lui être fatal.

Une vie au jour le jour
Rudy et Jasmine, par contre, ont d'autres priorités dans la vie : la drogue. Ils la font passer avant tout, avant le travail, la famille, les amis et surtout, avant leur état de santé. Qu'est ce qu'une pneumonie ou encore une faiblesse prolongée comparé à la sensation d'être en manque ? De plus, la drogue, tout comme l'alcool, atténue, voir même, endort les symptômes de la maladie.

Une autre forme de maladie, à la fois très répandue mais aussi très cachée est celle qui touche à l'esprit. Pourquoi la grippe est-elle mieux acceptée que la dépression, la névrose ou la psychose ? Telle est la question que se pose Steve dans son article « Abenteuer Thérapie ». Pour lui, parler d'une jambe cassée ne pose pas le moindre problème. Un accident peut arriver à tout le monde. Mais raconter sa vie chaque semaine à un psychiatre, pour mettre fin à un mal être, ne se fait pas. Ce n'est pas acceptable socialement.

Peut-être que dans 50 ans, les Européens auront rejoint les Américains pour lesquels le fait de « consulter » fait partie de leur mode de vie. Ils ne parlent pas de « leur psy » comme s'ils parlaient, par exemple, de « leur frère » ou de « leur sœur ». Aux Etats-Unis, le psy est presque comme un membre de la famille. Il n'est pas considéré comme le médecin qui s'occupe uniquement des détraqués à placer dans un asile de fou.

Il me semble important de s'attarder encore un peu à l'idée du mal être de l'esprit. Comment une personne peut-elle se sentir bien dans son corps si elle ne se sent pas bien dans sa tête ? Corps et âme ne sont-ils pas étroitement liés ? C'est ce que pensent en tout cas les orientaux qui ne connaissent que très peu les maladies psychosomatiques.

La pensée positive remplace-t-elle les médicaments, chimiothérapies et autres remèdes chimiques, ou contribue-t-elle à la réussite d'un traitement ? Il s'agirait peut-être de poser la question à Bouddha…

Alexandra Oxacelay

Index

Dossier: Santé



Stëmm vun der Strooss

De Willy huet d'Schnaarchkrankheet!



Natascha: Willy ,Willy soo ech hun elo graad meng Wunnescht durch d'Héichwaaser verluer. Därf ech irgendwei bai där schloofen?

Willy: Natascha, du bass dach meng Frendin. Virwaat soll ech där daat dann ofschloen ?
Op e mol kennt dann och nach en



Heesprenger erangefall en stellt sech einfach vir als de "Felix".

Felix: Soot där zwee : Ech sin de Felix an ech hun e klengen Problem. Meng Wunnescht ass ofgesoff an ech wees den Moment net waat ech soll machen.

Willy : Ma Felix, ech sin den Willy an do ass d'Natascha. Dee problem deens du hues, deen ass ganz séier geléist. Du schleifs einfach bai mär.

No engem schéinen Owend sin dei drai och ganz einfach an hiir Better gaangen. Just leider d'Natascha an den Felix konnten déi ganz Nuescht net schloofen well eisen léiwen Willy gerongt huet, datt hien dee ganzen Grengenbësch hätt kennen emséen. Muerges fréi huet d'Natascha gesoot :

Natascha : Willy, meng Meenung ass datts du eppes muss ennerhuelen well soss bleiws du eng Kéier an dengem Geschnaarchs hänken. Ech kennen en Dokter wou mär kennen hin goen.

Do unkomm ass den Willy mat sengen 6 Patten an sengen 2 Huaren verkaabelt gin an hien huet missen eng ganz Nuecht un den Apparater hänken bleiwwen. D'Noolen vun den Apparater hun seng Schnaarcherei aawer net gepackt. Moies huet den Dokter gesoot : "Willy, ech mengen et gett Zäit datt mär eppes ennerhuelen. Ech schreiwen där elo mol e puer Medikamenter op an dann hoffen ech datt et där besser geet".

No zwee Deeg huet d'Natascha an den Felix schons ganz gut kennen schloofen well den Willy huet praktesch net mei geschnaarcht. Hien ass deen drëtten Daag opgestaanen an huet dei zwee an den Uarem geholl, si fest gedreckt an gesoot :

Willy : Ech hun elo 10 Joër matt menger Schnaarchkrankheet missen liewen vir datt där zwee hutt missen kommen vir mär ze hällefen

Natascha : Mee Willy, virwaat sin dann Frënn do ? Du hues eis gehollef an dofir hun mär där gehollef.

Ganz gemittlech hun dei drai nach eng schéin Partie gefeiert an sin duerno gemittlech an hiir Better gaangen.

TomK, PaulL.

Krank oder gesund ?

Eine Zeit lang habe ich gesund gelebt. Aber als ich auf der Strasse lebte, hat sich alles geändert. Für mich zählte auf einmal die Gesundheit nicht mehr. Ich habe meinen Körper vernachlässigt und natürlich auch meine Gesundheit.

Etwas hat meinem Körper und meiner Gesundheit sehr geschadet und zwar meine Drogenabhängigkeit. Das wichtigste für mich wurden die Drogen. Ich schlief eine Zeit im Foyer und bekam Hilfe angeboten, aber ich habe sie dankbar abgelehnt. Stattdessen ging ich auf den Strich und das Geld das ich bekam, habe ich noch am selben Tag ausgegeben. Es hätte bestimmt für meine Arztbesuche gereicht und es hätte mir wahrscheinlich nicht geschadet mich untersuchen zu lassen. Dann wäre ich vielleicht nicht so krank geworden. Aber ich tat nichts von all dem.



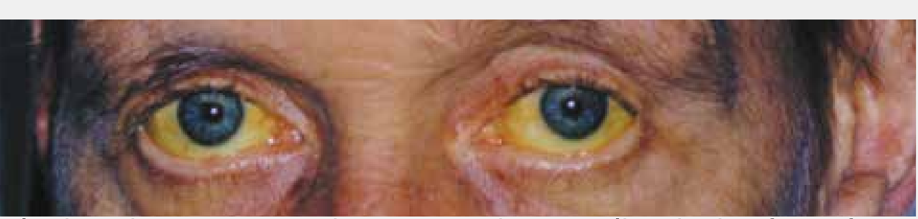
Ich bin auf einmal dauernd hingefallen. Ich habe fast nichts mehr gegessen. Ich rutschte immer tiefer und habe versucht mich umzubringen. Oft wurde ich in Krankenhäuser eingeliefert aber ich lief immer wieder weg. Eines Tages bin ich am Bahnhof zusammengebrochen und wurde wieder ins Krankenhaus eingeliefert. Dieses Mal aber konnte ich nicht mehr weglaufen, denn ich konnte meine Beine nicht mehr bewegen. Zwei Monate behielten sie mich da. Als ich entlassen wurde, habe ich mir fest vorgenommen, auf meine Gesundheit zu achten, aber das ging nicht lange gut. Mein Körper hatte sich noch nicht ganz erholt und als ich weitermachte wie zuvor, wurde es nur noch schlimmer.

Eines Tages habe ich einen zuverlässigen Mann kennengelernt. Mit ihm habe ich mir fest vorgenommen, mehr auf meine Gesundheit zu achten. Ich habe meinen Entzug gemacht. Als ich eine Entzündung bekam, hat mein Freund mich zum Arzt geschickt. Ich hatte Angst aber ich wollte keine Schmerzen mehr haben. Der Arzt verschrieb mir Medikamente gegen den Schmerz und die Entzündung. Jetzt gehe ich regelmässig zum Arzt, um mich untersuchen zu lassen. Wenn ich was habe, nehme ich die Medikamente regelmässig. Es kostet vielleicht Geld, aber für die Gesundheit glaube ich ist es wert. Die Gesundheit und der Körper sind das wichtigste, worauf der Mensch achten muss.

Das ist meine Erfahrung mit der Gesundheit. Man hat die Wahl zwischen krank sein oder gesund sein. Es gibt immer irgendwie Hilfe für die Leuten, die auf der Strasse leben. Sie können immer zu einem Arzt gehen und sich untersuchen lassen.
JB.

Verlassene Bruchbuden vermeiden das Schlafen unter freiem Himmel

Mein Leben
mit einer Hepatitis C



Als ich mich vor ein paar Jahren in der Drogenszene mit einer infizierten Spritze mit Hepatitis C ansteckte, merkte ich weiter nichts davon, bis ich eines Tages in Deutschland zu mehreren Jahren Haft verurteilt wurde. Damals wurde ein Gesundheitscheck gemacht und es stellte sich heraus, dass ich mich mit Hepatitis C infiziert hatte. Es wurde in meinem Blut festgestellt, und meine Leberwerte lagen sehr, sehr hoch.

Durch dieses Virus werden mehr Lebererkrankungen verursacht als durch Alkoholmissbrauch. Viele Menschen versuchen sich vor Hepatitis A oder B zu schützen, indem sie sich dagegen impfen lassen. Hepatitis A bekommt man durch dreckige Nahrungsmittel und Hepatitis B überträgt sich über Blut und andere Körperflüssigkeiten. Nur wenige Leute wissen, dass es auch Hepatitis C gibt, von der man zunächst nichts bemerkt. Im Endstadium nehmen Haut und Augenweiss eine unnatürlich gelbe Farbe an, weil sich der Farbstoff Bilirubin im Organismus staut. Bei gesunden Menschen wird dieser Stoff normalerweise abgebaut.

Die wissenschaftliche Erforschung der Virushepatitis begann in den dreissiger und vierziger Jahren. Damals waren die Erreger noch völlig rätselhaft. Die Mediziner untersuchten Insassen von Gefängnissen, Behindertenanstalten und anderen Einrichtungen, in denen Gelbsucht häufig auftrat. Sie erkannten bereits zwei Formen der Krankheit, die sie Hepatitis A und B nannten. Von Hepatits C begann man erst 1989 zu reden.

Ich habe die Leberentzündung nicht bemerkt, da die Leber keine Nerven hat und somit nicht weh tun kann. Man spürt erst etwas, wenn die Leber schwillt und auf andere Organe drückt, wie zum Beispiel auf den Magen.

Als man den Virus bei mir feststellte, hat der Arzt mir eine Interferonbehandlung vorgeschlagen. Interferon kann zwar keine Heilung hervorbringen, aber die Leberwerte werden auf einem stabilen Stand gehalten. Diese Behandlung wird intravenös vorgenommen. Sie dauert rund sechs Monate, wobei verschiedene Nebenwirkungen auftreten können wie z.B. Augenbrennen, Lungenentzündung, Hautausschläge, Übelkeit, Kopfschmerzen, u.s.w..
Nach etwa sechs Monaten wurden dann weitere Tests gemacht und es hat sich herausgestellt, dass meine Leberwerte auf einem festen Stand waren und es nicht mehr lebensgefährlich war.

PascalD.

Meng
Gesondheet

Am Fong passen ech net esou richteg op meng Gesondheet op. Waat muss een maachen vir keng Rücksicht op säin Kiirper ze huelen ? Daat ass daat waat ech an desem Artikel well erklären, vir datt net all Mënsch et soll noomaachen :

An méngem Liewen ass méng Gesondheet ganz dacks schlecht. Ech hun zum Beispill oft Verletzungen mee operéiert sin ech nach nii gin. Meng Liëwer, mäin Blinddarm an main Härz hun ech och nach. Ech well aawer elo hei keen verspotten deen keng Liëwer oder kee Blinddarm méi hätt.

En Doktor huet mir mool gesoot, datt Graas fëmmen drai mool méi gesond wär wéi Zigaretten ze fëmmen. Ech femmen zwar Tubak an Zigaretten mee Graas fëmmen ech léiwer an ech wees och nach dobai datt et net zevill schliëdlech ass. An et ass och drai mool besser wéi den Alkohol. Den Alkohol mecht net nemmen domm a blöd mee och nach agressiv an virun allem geet en mat der Zait un d'Liëwwer an un d'Gehiir. Leit déi reegelmässeg ganz vill drenken gin mat der Zäit emmer méi vergiesslech. Ech mengen daat huet eppes mat den Zellen vum Gehiir ze din, déi duerch den Alkohol zerstéiert gin. Et get ee schwaach op de Been, et fällt een em, et kann een souguer epileptesch Kriisen maachen an dacks ass et esou, datt kee Mensch op der



Strooss stoen bleift vir eng Ambulanz ze ruffen, an dann kann ee frou sin wann ee just mat enger decker Grippe dovun kënnt.

Longenentzündungen an Bronchiten kréien oft Leit déi deen ganzen Daag an der Keelt verbrengen. Virun drai Joer, déi Zäit wou ech op der Strooss war, hun ech eng ganz schlëmm Bronchite opgeraaf. Ech hun missen an d'Spidol goen an si hun mech eng Woch do gehaalen. Haut, wann ech eng Grippe oder eng Bronchite hun, gin ech e gudden drenken, an Oowes huelen ech dann nach e gudden Téi mat Hunnech, Zocker an mat enger gudder 80%techer Drepp. Deen Daag drop geet et mer schon vill besser well ech déi ganz Nuecht geschweest hun. Naas geschweest muss ech dann aawer eng Dusch huelen, well wann een mat deenen selwechten Kleeder eraus geet, ass een baal secher eng Longenentzündung z'erwechen.

Vir mech ass et egalwaat vir Zänn ze wäschen. Ech mengen et kritt een se just nach méi wéi wann een se wäscht wéi wann een se einfach esou léist. An main Zänndokter ass sou wéi sou am Prisong. Hien huet mir se do gerappt déi Zaït wou ech am Bing war. Dun konnt hien zwar Oowes heem goen an ech hun missen do schloofen mee Mettwochs a Freides war hien emmer do. An wann déi Zänn déi ech nach hun och futti sin, dann muss ech se



eben gerappt kréien an dann gin ech an de Prisong zereck vir e Gebëss ze kréien. Dann kennt och nach dobai datt Koks Zänn futti mecht. An dees Geschiir huelen ech och nach heinsto. Mee ech sprëtzen net, ech sniffen et just.

Also, wann dir gesond wellt bleiwen oder einfach wellt gesond sin, dann maacht alles aaneschit wéi ech et maachen. Dann liëwt dir bestemmt méi laang wéi ech.

RudiW



An alle unsere Spender

Wie viele Menschen daran denken, dass es ihnen besser geht als anderen, haben wir immer wieder im Laufe des Jahres festgestellt. Unzählige Personen, Gesellschaften und Vereine haben die Stëmm vun der Strooss durch Abonnements oder Spenden unterstützt.

Die Höhe der Spenden reicht von 10 Euro bis zu 2500 €. Zur Zeit, haben über 500 Leser unsere Zeitschrift abonniert.

Vous souhaitez soutenir plus concrètement les plus démunis de notre société? Par le parrainage, c'est possible: il vous suffit d'acheter des bons de consommation qui leur permettront de boire et de manger gratuitement chez nous, au Treffpunkt 105.

1 bon = 50 cents = 1 boisson chaude ou froide.
2 bons = 1 € = 1 sandwich, 1 croque-monsieur ou 1 salade.

Indiquez-nous le nombre de bons désirés et virez la somme correspondante sur le compte 2100/0888-3 de la BCEE avec la communication "bons Treffpunkt".
ion "bons Treffpunkt".

Gesundheit

Gesundheit ist für die einen nur ein Wort, für andere wiederum ein Begriff, und für manche ein Kreuz, das es zu tragen gilt. Niest ein Mensch, so sagen wir « Gesundheit », und einem, der in die Ferien fährt, wünschen wir, dass er gesund zurück kommen soll.

Aber es gibt auch Menschen, denen das Wort nicht so leicht über die Lippen kommt. Für sie hat sich das Wort « Gesundheit » umgewandelt in « Krankheit », das Gegenteil von Gesundheit. Seit 1994 denke ich schweren Herzens an das Wort Gesundheit, da ich in diesem Jahr schwer erkrankt bin, und noch heute, 8 Jahre später darunter zu leiden habe. Es fing mit einer Hepatitis C an. Mein Arzt sagte mir, sie wäre unheilbar und daß ich wohl in naher Zukunft an einer Lebertransplantation nicht vorbei käme. Dies hieß, warten und noch einmal warten auf einen passenden Spender.

Von diesem Tag an hat das Wort Gesundheit für mich eine andere, wichtigere Bedeutung bekommen. Gesundheit ist das wichtigste Gut eines jeden Menschen. Aber man weiß dies erst, nachdem im eigenen Leben das Wort Gesundheit durch das Wort Krankheit ersetzt worden ist.

Nachdem ich Jahre lang immer wieder im Krankenhaus war, kam am 5. Januar 2001 eine große Wende in meinem Leben. Ich fiel in ein Leberkoma und kam für längere Zeit in die Klinik. Das Jahr 2001 war für mich ein Jahr, in dem das Krankenhaus meine Heimat wurde, was so viel bedeutete, daß ich mehr drinnen war als draußen. Es galt fast, sich von der Welt, der Welt der Gesunden, zu verabschieden. Ende 2001 hatten die Ärzte der Zithaklinik mich in den Gesundheitszustand gebracht, um eine Lebertransplantation zu überstehen, und es mein Gesundheitszustand auch nicht mehr zuließ, viel länger zu warten.

Am 7. Januar 2002 kam, nach unendlichem Warten und Hoffen, die Nachricht aus der Universitätsklinik St. Luc in Brüssel, es wäre eine geeignete Leber gefunden worden. Noch in derselben Nacht wurde ich operiert. Ich bekam eine neue Leber, die Leber eines 27-jährigen jungen Menschen, der einen Verkehrsunfall nicht überlebt hatte. Was für den einen der Tod ist, ist vielleicht das Weiterleben eines anderen, in diesem Fall für mich.
Nach einigen Monaten dieser schweren und erfolgreichen Operation, hat sich leider herausgestellt, daß die implantierte Leber in meinem Körper nicht richtig arbeitet und durch eine andere ersetzt werden muss. Das Warten und Hoffen hatte anscheinend für mich noch lange kein Ende.

Doch das Leben geht weiter, ein Leben, das durch die beiden Wörter Gesundheit und Krankheit maßgeblich beeinflußt wird. Allen Schwerkranken will ich sagen : Krankheit bedeutet nicht gleich Tod. Man kann - nein, man muß - dagegen kämpfen und an das Leben glauben, an ein besseres Leben.



Eine Bitte

In letzter Zeit hat die Stëmm vun der Strooss einen grossen Bedarf an Kleidern und Schuhen. Darum wollen wir alle Leser darauf aufmerksam machen, dass sie die Sachen, die sie nicht mehr brauchen hier in der 105, rue du cimetière in Bonnevoie abgeben können. Dies kann von der Unterwäsche, die sehr gefragt ist, bis zum Mantel sein. Wir wären Ihnen sehr dankbar für Ihre Unterstützung. Öffnungszeiten sind von montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr.

Nerven - Kollaps

Mier liewen haut an enger Welt, déi emmer méi hecktesch gett. Alles muss esou schnell wéi méiglech erleedecht gin. Alles geet nemmen nach em d'Geld. All Patron wëll verdéngen, an d'Personal muss sain Bescht dozou beidrooen.

Daat war virun 25 Joer, wéi ech ugefaang hun mat schaffen, nach net esou. Do ass nach alles vill méi gemittlech eroof gaang. All Mënsch huet deem aaneren gehollëf. Haut ass daat net méi de Fall, Deen een ass deem aaneren sain Däiwel. Jiddereen kuckt nëmmen nach no sech, op sain Porte-Monni an op séng Karrière. Dann entsteet e ganz ugespaanten Aarbechtsklima. An ween do net staark Nerven huet, deen gett ennerdreckt, an daat nennt een Mobbing.

Wann dann nach zousetzlech privat Problemer kommen wéi z.B finanziell oder gesondheetlech Schwiirechkeeten, eng Scheedung, eng gudd Frëndschaft, déi an d'Brëch geet, d'Elteren déi näischt méi mat engem ze din wëllen hun asw, asw…Dann kann et virkommen, datt een sech hannert den Alkohol oder hannert Drogen verstoppt waat aawer och keng Léisung ass. Dann kënnt een eemol op de Punkt, wou een eng Nervencrise mécht.

Ech kennen esou e Fall, wou ech selwer dobäi war. Eng Nervencrise huet déi selwecht Ausaartungen wéi eng epileptesch Crise: Zidderen, Schaum virum Mond, momentan Bewosstloosegkeet. Den Ennerscheed ass datt eng epileptesch Crise onerwaart optrëtt an en Epileptiker kann noo 5 -10 Minuten nees op de Been stoen. Bei enger Nervencrise ass daat aanescht: Dee Betraffenen spiërt daat am viraus. Obwuel seng Problemer viläicht schon zanter Deeg geléist sin, huet sain Gehiir daat nach emmer net verschafft, an dann kënnt hien zum Duercdhréien.

Wann eis Technologien net esou schnell géifen evoluzéieren wéi et an deenen läschten 20 Joer de Fall war, wann d'Leit manner gestresst wären, wann et kee Mobbing op der Aarbecht géif gin, wann d'Leit net esou geldgiirech wären an virun allem wann jiddereen sain Matbiirger, sain Nooper, sain Aarbechtskolleech an och sain Chef géif respektéieren géifen et esou Krankheeten guer net gin.

PaulL.



Prost Strass, elo kënnt e Schlued

Zu einer der gefährlichsten Krankheit unserer Konsumgesellschaft gehört zweifellos der Alkoholismus, eine Krankheit, die über viele Jahrzehnte in erster Linie als moralisches Fehlverhalten angesehen wurde. Übermässiger Alkoholkonsum galt allgemein als ein Laster, das die Betroffenen sich selbst, vor allem aber ihrem Umfeld und oftmals auch ihrer Familie nur äusserst ungern eingestanden. Erst Jellinek, einer der Pioniere der Alkoholkrankheit beschrieb in den sechziger Jahren Alkoholismus als jeglichen Gebrauch von alkoholischen Getränken, der einem Individuum oder einer Gesellschaft erhebliche Schäden zufügen könne. Gemäss der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO sind Alkoholiker Trinker bezeichnet, die «deutliche geistige Störungen oder Konflikte in ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit, ihren mitmenschlichen Beziehungen, ihren sozialen und wirtschaftlichen Funktionen aufweisen ».

Der Weg im Alkoholiker, im Säufer, auch einen Patienten zu sehen, wurde erst in jüngster Zeit beschritten. In der Bundesrepublik Deutschland z.B. wurde die Alkoholsucht erst seit 1968 als Krankheit definiert, als ein medizinisch-psychosoziales Problem. Fest steht, dass Alkoholismus nicht erst seit heute als eine chronische, in der Regel fortschreitende Suchterkrankung einzustufen ist, die ihre Anfänge in einer Kombination körperlicher, sozialer und erblich bedingter Ursachen findet. Wer den Weg in Teufels Küche vermeiden oder zumindest mit allen Mitteln bekämpfen will, der wehre den Anfängen.

Im Klartext, wer langfristig ein starker Wunsch oder eine Art Zwang verspürt, Alkohol zu konsumieren, die Kontrollfähigkeit über seinen täglichen Alkoholkonsum verloren hat, körperliche Entzugssyndrome feststellt und eine fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessensphären zugunsten des Trinkens registriert, der ist längst nicht nur von einem Laster befallen, sondern auf dem besten Weg, der Krankheit Alkoholismus den roten Teppich auszubreiten. Den Spruch: " Prost Strass, elo kennt erem e Schluet" sollten sich demnach Frauen und Männer gleichermassen gut überlegen.

Erschreckende Zahlen

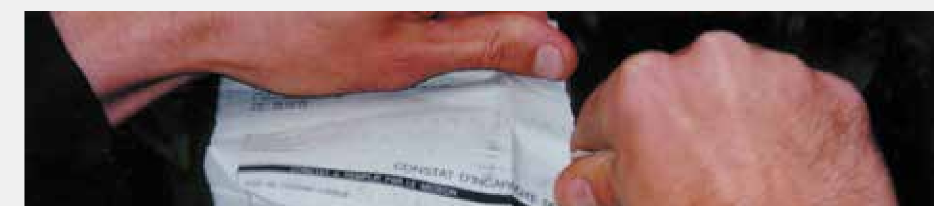
Wieviel Menschen dem Suchtmittel Alkohol verfallen sind, lässt sich auch hierzulande nur sehr schwer festhalten Die Dunkelziffer der alkoholabhängigen Frauen und Männer ist weitaus höher einzuschätzen, als es Statistiken zu entnehmen wäre.

Die erschreckende Tatsache, dass im Nachbarland Deutschland jährlich nicht weniger als 40.000 Menschen an den Folgen ihrer Alkoholkrankeit sterben, sollte auch in Luxemburg zu ernsthaften Bedenken Anlass geben. Nicht weniger alarmierend dürfte die Tatsache sein, dass der regelmäßige Konsum größerer Mengen Alkohol zu einer gefährlichen Beeinträchtigung der Gehirnfunktion und des Nervensystems führen kann. Als sicher gilt mittlerweile auch, dass Alkohol krebsfördernd ist.

Dass alkoholbedingte Verkehrsunfälle die Hälfte aller Verkehrsopfer verursachen und ein wesentlicher Teil aller Gewalttaten auf überhöhten Alkoholkonsum zurückzuführen sind, sollte besonders den Jugendlichen die Augen vor der Droge Alkohol öffnen. In Deutschland haben nicht weniger als 45% der Jugendlichen im Alter bis zu 17 Jahren bereits ihre Rauscherfahrungen mit Alkohol. Zwar werden nicht alle Menschen, die Alkohol unkritisch bzw. missbräuchlich konsumieren vom Alkohol abhängig. Alkohol ist nur in geringen Mengen ein Genussmittel oder Stimmungsmacher. In höheren Mengen ist er ohne Zweifel ein Rauschmittel, in jedem Falle ein Zellgift, auf das der "normale" Mensch eigentlich verzichten sollte. Mit dem Alkoholismus ist fast immer ein sozialer Abstieg verbunden, der sich in erster Linie im Verlust der Familie, der Wohnung und des Arbeitsplatzes widerspiegelt.

AliP

La santé: capital précieux à entretenir



La santé est sans doute l'élément le plus important dont il faut se soucier dès le plus jeune âge car de multiples négligences en la matière peuvent avoir des conséquences irrémédiables pour l'avenir de chacun d'entre nous.

Ce qui se remarque le plus souvent chez les personnes défavorisées, c'est l'apparence dentaire. Le manque d'entretien régulier peut conduire très tôt à l'extraction de la plupart des dents impossible à sauvegarder.

Pour ma part, j'ai connu dans ma jeunesse beaucoup de problèmes respiratoires, notamment de l'asthme, où l'institut Pasteur a mis au point un vaccin qui a bien fonctionné, car les bronchites successives n'en finissaient pas. Il est vrai que mon père fumait trop à la maison, ce qui m'a causé énormément d'irritation au niveau des voies respiratoires. Aujourd'hui, cela va beaucoup mieux, mais j'évite de respirer la fumée des autres dans des endroits mal ventilés tels que : cafés, discothèques ou autres endroits sensibles. Il est à noter que bien qu'étant fumeur moi-même, lorsque je me déplace en train, je choisis toujours de voyager en compartiment non-fumeur. Les conséquences de respirer une ambiance enfumée sont pires que de fumer soi-même. L'idéal serait d'arrêter, mais il me reste fort peu de plaisirs dans la vie aujourd'hui. S'il fallait encore me priver à ce niveau, que me resterait-il ?

D'autre part, je ne suis pas un grand consommateur d'alcool. Heureusement, car combiner alcool et tabac augmente les risque de cancer de façon très inquiétante. Je déplore l'abus de l'alcool et du tabac chez les jeunes. La plupart d'entre eux n'atteindra pas la trentaine, nonobstant de graves conséquences pour leur santé. De multiples études effectuées aux Etats-Unis et en France l'ont démontré.

Malheureusement, étant de grande taille et mince, je souffre d'une scoliose avancée. J'aurais sans doute dû porter un corset en étant plus jeune. Il est maintenant trop tard. J'ai pourtant eu quelques séances chez un kinésithérapeute, mais le résultat n'a pas été très concluant. Le port de lourds cartables à l'école n'a en rien arrangé les choses! Aujourd'hui, ayant atteint la quarantaine, je n'ai pas encore lieu de me plaindre, car beaucoup de personnes de mon âge ont beaucoup plus de problèmes de santé que moi.

Faut-il encore parler de la corrélation entre l'état de santé et une carrière professionnelle sans problème ? Il est clair que les employeurs veulent engager des candidats en pleine santé au départ. Ils exigeant des performances et une rentabilité maximum. Il n'y a plus de place dans notre société pour les plus faibles, dont je fais partie aujourd'hui, et ce n'est pas étonnant qu'il me soit très difficile de retrouver une activité adaptée à mon état de santé. Pour information, il existe à Luxembourg un service de placement pour travailleurs handicapés ou à mobilité réduite, mais la principale condition pour en faire partie est qu'il faut atteindre un taux de 30% d'incapacité de travail, ce qui est assez élevé. Dans ce cas, une nouvelle formation est assurée par l'ADEM. Je n'en fais, malheureusement, (ou heureusement) pas partie. Il est clair que lorsque vous entrez dans ce circuit, vous êtes définitivement exclu du marché du travail. Les employeurs ont de toute façon le droit de se renseigner auprès de l'ADEM si le candidat a un problème quelconque de santé. La nature du problème est évidemment couverte par le secret médical. Dans le doute, il est clair que les entreprises préfèrent engager d'autres candidats, soit plus jeunes ou en parfaite santé !

Pour ma part, comme je l'ai écrit précédemment, je poursuis mes activités artistiques où dans ce domaine, je possède encore toutes mes facultés intellectuelles. Beaucoup de choses restent cependant à approfondir, notamment en ce qui concerne l'aspect technique de l'utilisation de mon logiciel de travail. Les musiciens modernes ont besoin



Stëmm vun der Strooss

aujourd'hui de connaissances pratiquement d'ingénieur du son pour être capable de travailler seul et arriver à un résultat satisfaisant.

En conclusion, la santé est pour moi un élément important à préserver pour bénéficier d'une bonne qualité de vie. Elle est un des facteurs de la réussite professionnelle. Après plus de dix ans de carrière dans le stress et dans des conditions de travail épouvantables, même en ayant subi une perte importante de revenus, je reconnais cependant avoir retrouvé une certaine sérénité et une qualité de vie indispensable me permettant de réfléchir positivement à de nouvelles idées pour l'avenir.

BertrandM.

Que celui ou celle qui sait lire, lise et partage ce journal avec celui ou celle qui n'a pas pu apprendre à lire

Abenteuer Therapie

Es ist in Ordnung, von Zeit zu Zeit eine Grippe zu haben. Auch ein gelegentlicher Beinbruch ist sozial akzeptiert. Schwieriger wird es, wenn die Seele anfängt zu kränkeln. Dies ist vielen Mitmenschen unheimlich…

Es kommt selten vor, dass der Gesetzgeber die allgemeine Entwicklung überholt, oder sie antizipiert. Hier ist es jedoch der Fall. Seelische Erkrankungen, wenn sie denn ärztlich an-erkannt sind, werden von den Krankenkassen als Er-krankung anerkannt. Doch es ist schwierig, in seinem Umfeld auf vorurteilfreies Verständnis zu treffen. Es herrscht eine allgemeine Tabuisierung von psychischen Erkrankungen. Die USA sind Europa in diesem Punkt zum Bei-spiel voraus.

Ich rede von mir selber, wenn ich diese Vorurteile anspreche: Ich erinnere mich sehr gut an die Verachtung, die ich für Freunde übrig hatte, die zum Psychologen oder Psychiater gingen. Ich halte mich selbst für relativ progressiv und auch tolerant im Bezug auf meine Mitmenschen. Doch durch Erziehung, auch Sozialisierung in einem Dorf, war in mir tief eingeprägt die Idee von "ein Mann löst seine Probleme selbst", oder " man spricht nicht über sein Innenleben, das ist was für Frauen oder Weicheier…".

Durch meine Suchtprobleme habe ich jedoch meine reaktionäre Haltung aufgegeben. Jeder, der versucht sich von einem Suchtproblem zu befreien, wird früher oder später mit der einen oder anderen Therapieform konfrontiert. Oft geschieht dies über das Gespräch mit dem Allgemeinmediziner, welches dann nicht unbedingt als Therapiegespräch aufgefasst wird. Dies war zum Beispiel mein "Einstieg" in die Psychotherapie!

Darauf folgten dann Sitzungen bei Jugend-und Drogenhilfe Asbl, die auf Suchtprobleme spezialisierte Psychotherapeuten haben. Was mir auffiel: der Therapeut hört vor allem zu. Ich hatte mich mit dem kindlichen Glauben an ihn gewendet, ein Allgemeinrezept zur Heilung zu erhalten. Und ich war überzeugt, dass er mir eigentlich sowieso nicht helfen könne, eben weil ich voll von diesen Vorurteilen und Konditionierungen steckte.

Nach zwei Jahren bin ich immer noch Kunde bei "meinem" Psychotherapeuten. Ich bemerke während dem Schreiben, dass ich dies jetzt unbefangen aussprechen kann, was mir am Anfang der Therapie unmöglich gewesen wäre. Und ich bin mir selber näher gekommen, während doch einer meiner grössten Ängste gewesen war, man würde mich "verbiegen, umprogrammieren" wollen.

Ich lernte, die Therapie zu geniessen als eine Reise in mich selber, als ein wirkliches Abenteuer. Und zu einem Abenteuer gehören schöne und weniger schöne Erlebnisse. Ich entdeckte natürlich nur einen Teil der Ursachen, die zu meiner Sucht geführt haben, und musste erkennen, dass nichts, gar nichts im Leben ohne Konsequenzen ist. Diese Konsequenzen akzeptieren zu lernen, war und ist für mich eine der grössten Herausforderungen des Alltags. Ohne chemische Krücken, und dies sind die Drogen unter anderem, Ängste und Schwächen als Teil meiner selbst zu erkennen. Und zu lernen, dass das Bild, das ich von mir habe, auch von meiner Vergangenheit, meiner Zukunft, meinen Freunden und Feinden, allen Erfahrungen meines Lebens, kurzum, tausend einzelnen Faktoren gebildet wird. Was noch zu festigen bleibt, was aber letztendlich am Wichtigsten scheint: dieses Puzzle zu akzeptieren, und nicht durch die Brille der Mitmenschen zu sehen, Verantwortung zu übernehmen für die guten und schlechten Seiten dieser Figur namens Steve, der "seine Probleme selber bewätligt und keinen Seelenklempner braucht"!.

SteveL.

Ambulanz-Spidol op Rieder

Consultations médicales gratuites
2 fois par mois à partir de 19h30, devant l'entrée du Centre Ulysse 3, dernier Sol, L-2543 Luxembourg.

Pour plus de renseignements, appelez le 49 02 60

Gratis medizinische Behandlungen
zweimal im Monat ab 19h30, vor dem Haupteingang des Centre Ulysse 3, dernier Sol
L-2543 Luxemburg

Für weitere Auskünfte:
Tel : 49 02 60



Cannabis, warum nicht?

In fast ganz Europa finden Demonstrationen statt, um Cannabis endlich zu legalisieren. Hier in Luxemburg spricht man auch schon 10 Jahre darüber, aber es passiert einfach nichts. Diese harmlose Heilpflanze wird noch immer dargestellt, als wäre sie pures Gift. Mediziner in Amerika haben das aber dementiert. Dort haben sie Aids-Patienten Haschisch verschrieben, weil es die Depression lindert und weil die Lust am Essen wiederkommt.

Ein Mensch, der mit Heroin anfängt, hat ganz oft auch Probleme mit Depressionen. Wenn jetzt Haschisch legalisiert würde, bräuchte ein Mensch nicht sofort mit harten Drogen anzufangen. Er könnte relax in einen Coffee Shop gehen und seine Probleme wegrauchen. Alkoholiker saufen ja auch ihr Leid weg. Man müsste nicht sofort mit einem Stoff anfangen, der körperlich abhängig macht. Ein Beispiel: Früher war ich heroinabhängig. Ich versuchte damit aufzuhören, aber es ging nicht. Dann kam ich in das Methadonprogramm. Das war alles schön und gut, aber trotzdem vermisste ich noch immer das Heroin und das Kokain. Eines Tages lud mich jemand auf Shit ein. Ich hatte immer Vorurteile gegen diese Halbdroge. Für mich war das Kinderkram.

Egal, ich rauchte einfach mal so einen Joint mit. Die Wirkung war überwältigend. Es war wie ein Wunder. Ich kaufte mir gar keine harten Drogen mehr. Ich kiffte nur noch und ich sage euch, es war das Beste, was mir geschehen konnte, denn ich interessierte mich keinen Scheiß mehr für harte Drogen. Ich war wieder wie ein neuer Mensch. Ich bin heute,



moralisch gesehen, viel besser drauf und ich esse wieder normal. Als ich es meinem Doktor erzählte war er auch total überwältigt.

Jetzt stelle ich mir die Frage, warum diese Droge so verfolgt wird wie die Hexen im Mittelalter. Seien wir doch mal vernünftig. Diese Droge hat doch nur gute Eigenschaften. Erstens macht sie körperlich nicht süchtig wie es der Fall bei Alkohol oder bei Zigaretten ist. Zweitens würde der Staat den Tourismus wieder ankurbeln. Man würde die Leute mit Coffee Shops anlocken wie zum Beispiel in Holland. Man würde jedes Jahr Milliarden mit einer solchen Touristenattraktion machen. Der Staat könnte sich eine goldene Nase daran verdienen. Drittens würden nicht mehr so viele Leute harte Drogen nehmen. Ihr könnt es ja an meinem Beispiel sehen.

Also, ich kann es nur gut heissen, wenn der Staat endlich dem Konsum von Cannabis zustimmen würde. Wenn es jetzt nicht legalisiert wird, können sich die Holländer wieder kaputt lachen, ihnen kann es ja egal sein. Sie haben Cannabis nicht umsonst legalisiert. Sie machen jetzt das große Geld und sie zeigen den Drogensüchtigen, wie es möglich ist, auch ohne harte Drogen breit zu sein. Ausserdem ist es viel billiger und so gibt man den harten Drogen automatisch einen Fusstritt. Also, warum muss man es kompliziert machen, wenn es auch einfach geht? Die Regierung macht sich nur das Leben schwer damit. Wir machen ja sonst immer den Nachbarländern alles nach. Warum sollen wir es nicht in diesem Fall machen? Es wäre alles viel besser zu kontrollieren und wir stünden in Sachen Drogen den anderen EU-Länder gegenüber viel toleranter da.

Warum überhaupt immer diese Intoleranz und Hysterie? Wir haben es doch nicht mit der Pest zu tun. Es geht nicht um harte, sondern um weiche Drogen. Ich habe den Eindruck, dass die Leute alles in einen Topf werfen. Für sie sind alle Drogen gleich. Die Leute hier im Land sind kleinkariert. Cannabis hat keine ernsthafte Folgen für die Gesundheit. Man muss natürlich wissen, wie man damit umgeht. Es ist wie mit allem.

RickyE.



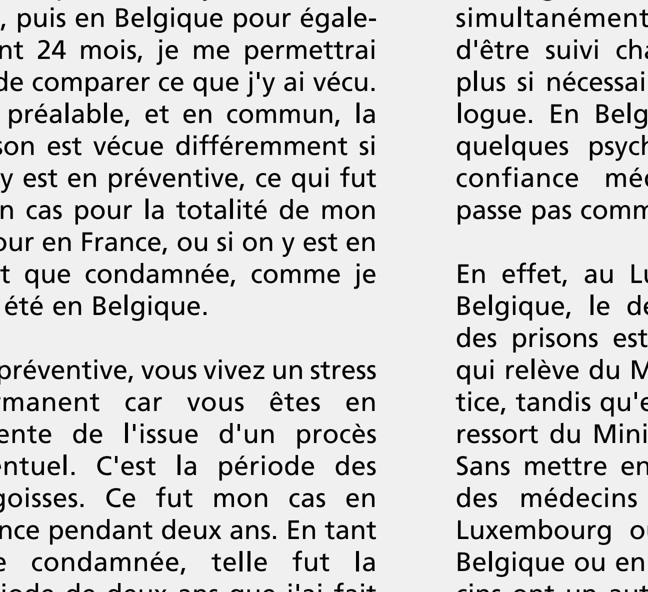
La santé en prison



Ayant fait de la prison au Luxembourg pendant près de trois mois en attente d'être extradée vers la France pour un séjour de deux ans, puis en Belgique pour également 24 mois, je me permettrai ici de comparer ce que j'y ai vécu. Au préalable, et en commun, la prison est vécue différemment si on y est en préventive, ce qui fut mon cas pour la totalité de mon séjour en France, ou si on y est en tant que condamnée, comme je l'ai été en Belgique.

En préventive, vous vivez un stress permanent car vous êtes en attente de l'issue d'un procès éventuel. C'est la période des angoisses. Ce fut mon cas en France pendant deux ans. En tant que condamnée, telle fut la période de deux ans que j'ai fait en Belgique. Les problèmes d'angoisse sont différents et plus liés à nos proches, vivant à l'extérieur, et non plus axés seulement sur notre propre personne.

La réponse médicale est différente selon les pays, de par la structure des départements de la santé. Au Luxembourg, vous voyez un psychiatre et on vous donne un traitement de choc, très abrutissant. J'y ai reçu un médicament qui me donnait des hallucinations, médicament qui n'a pu m'être donné en France lors de mon extradition, car ce médicament avait été retiré du marché plus de dix années auparavant, du fait de ses effets secondaires. En France, vous voyez un psychiatre qui vous donne également un traitement mais vous avez également, en parallèle et simultanément, la possibilité d'être suivi chaque semaine ou plus si nécessaire par un psychologue. En Belgique, il y a aussi quelques psychologues mais la confiance médecin-patient ne passe pas comme en France.



En effet, au Luxembourg et en Belgique, le département santé des prisons est un département qui relève du Ministère de la Justice, tandis qu'en France, c'est du ressort du Ministère de la Santé. Sans mettre en cause la probité des médecins de la prison à Luxembourg ou des prisons en Belgique ou en France, les médecins ont un autre pouvoir et exigent, imposent, jusqu'à obtention du résultat demandé, des normes minimum qu'une personne incarcérée est en droit d'obtenir. Cela va des soins jusqu'à l'hygiène des cuisines, des différents locaux, des cellules ainsi que des sports à prati- ▶

Rectificatif

▶A la page 20 de notre dernier numéro, il fallait lire:

Fond national de solidarité:
Tél.: 49 08 167 ou 49 10 811

Heures d´ouverture de
8h30 à 11h30.

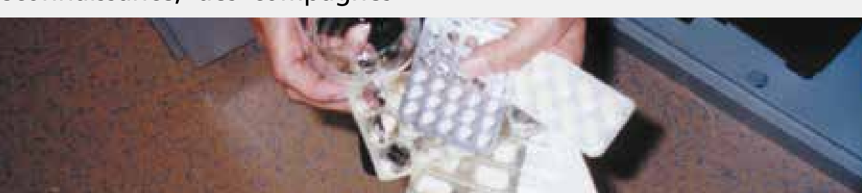
quer.
Peut-on dire qu'ils ont obtenu tout ce qu'un détenu est en droit de recevoir ? Loin de là, mais les choses bougent et avancent, doucement mais sûrement. Il est certain qu'il y a beaucoup à faire, notamment en ce qui concerne l'hygiène. Les problèmes sont souvent liés à la vétusté des bâtiments : Douches insalubres, où l'on attrape des champignons. C'est pourquoi on la prend avec des tongues au pied. Promiscuité dans les cellules prévues pour deux, trois maximum, mais où il y a, comme à Maubeuge, jusqu'à sept femmes dans une même cellule. Il y a alors quatre lits et trois matelas par terre, un seul évier, un seul WC à même la cellule, sans porte, à vous d'imaginer. Promiscuité encore plus difficile à vivre, lorsqu'une entrante arrive avec des poux. Et puis il y a également le problème de la tuberculose, bien réel mais pourtant tu et caché. C'est vrai aussi que l'on y rencontre le sida, dans toutes ses phases et c'est parfois très dur de rencontrer l'insupportable, que l'hépatite C est bien présente, et c'est encore au niveau de ces maladies que l'approche du modèle français de la médecine en prison est importante.

J'ai participé à un petit film vidéo, financé par le Ministère de la Santé, informant de comment on peut attraper l'hépatite C, le sida, et surtout de ne pas exclure, par méconnaissance, des compagnes atteintes. Cette information, diffusée par le canal TV interne, permettait de lever des tabous, notamment en ce qui concerne le partage de repas, de vaisselle et surtout de ne pas avoir des idées préconçues sur la contamination potentielle ou non.

En France, comme le médecin ne dépend pas du Ministère de la Justice, vous n'y verriez pas comme à Lantin, un médecin appelé pour calmer un détenu au cachot, qui a seulement envie d'une cigarette, ce qui lui est refusé, et qui, devant ce manque, finit par péter des plombs et reçoit pour cela une injection calmante. N'est-ce pas ce qu'on pourrait appeler « la camisole chimique »? Et à propos de camisole chimique. Le nombre de médicaments distribués en prison est-il pour le confort des détenus ou pour celui des gardiens ? La plupart des détenus sont de véritables zombies, et le terme n'est pas exagéré. Il faut une force de caractère pour refuser tous ces traitements.

Bref, le sujet est inépuisable et ce n'est pas ces quelques lignes qui peuvent cerner le problème de la santé dans les prisons, mais moi je me sens mieux d'avoir pu un tout petit peu déjà vous faire connaître ce que j'y ai vécu. Cracher sa Valda, est aussi une thérapie.

Renée F.



Was ist, wenn man aus dem Gefängnis ins Krankenhaus muss?

Es ist nicht so einfach, wenn man im Gefängnis ist und ins Krankenhaus muss. Einmal musste ich ins Krankenhaus, um geröntgt zu werden. Bis es zu diesem Termin kam, wurde mir drei Mal am Abend zuvor mitgeteilt, dass ich Morgens um 8 Uhr fertig sein sollte, um ins Krankenhaus gefahren zu werden. Doch der erste Termin wurde nicht eingehalten, weil keine Eskorte da war. Beim zweiten Termin hieß es, dass kein Wagen da sei, und zum letzten Termin wurde mir dann mitgeteilt, es wäre keine Erlaubnis vom Gericht da. Das alles zog sich über einen Monat hinaus.

Aber dann, Hurra! Endlich nach sieben Wochen war es soweit. Eine Beamtin musste mit mir gehen, weil auch einige männliche Personen dabei waren. Dieser Ausflug war schon ein Erlebnis. Drei Männer und ich, vier Beamte und eine Beamtin. Wir, die auf der schlechten Seite standen, wurden mit Handschellen aneinander gefesselt. So kamen wir in der Zithaklinik an: Zwei Beamten vor uns, wir in der Mitte, die Beamtin neben mir und der Rest hinter uns. Im Krankenhaus mussten wir uns dann in eine Reihe nebeneinander setzen. Wir kamen uns vor, wie die Affen im Zoo. Fast jeder, der an uns vorbei ging begaffte uns. Wir unterhielten uns, doch den Beamten passte das nicht so. Immer wieder wurde uns verboten miteinander zu sprechen.

Dann kam die Krönung des Ausflugs. Zwei Damen im besten Alter, mit Hut und Tasche im Arm kamen an uns vorbei und schauten uns an, als wären wir eben vom Mond gelandet. Die Damen waren schon an dem Schaufenster der ausgestellten Menschen vorbei, als plötzlich eine Dame sich umdrehte und zu der anderen Dame sagte: «Hast du das gesehen, die sitzen da mit Handschellen und es ist auch noch eine Frau dabei». Aber noch bevor die andere Dame etwas sagen konnte, kam von mir die Antwort: «Sag mal, war das nicht so eine Dame, deren Handtasche wir mitgehen ließen? » Die Damen machten auf dem Absatz kehrt und hatten es auf einmal sehr eilig. Vom großen Chef der Beamten kam sofort die Rückmeldung: «Maul halten, habe ich euch gesagt und der Rest kommt noch nach.» Die Beamtin musste lachen, denn sie fand es auch schlimm, wie wir von dem Beamten behandelt wurden.

Viel gibt es zu erzählen, wenn man im Gefängnis war, mal Positives, mal Negatives. Doch wenn es um die Gesundheit geht, dann läuft im Gefängnis so manchmal schief. Ich bin der Meinung, dass das Gericht die Strafe verhängt, die man für sein Vergehen verdient. Doch darf kein Gericht ein Urteil erteilen, das so weit geht, dass jemand die Strafe mit seiner Gesundheit abbüßen muss.

Leider müssen jedoch viele Gefangenen mit ihrer Gesundheit zahlen, weil nicht zur rechten Zeit nach ihnen geschaut wird. Die Ausreden, die dann von den Beamten kommen sind immer die selben. Es ist keine Eskorte da. Es ist kein Wagen da. Es sind nicht genügend Leute da, usw... Aber es gibt genügend Computer um Sex E-mails zu verschicken oder um Spiele zu machen. Auch verschwinden manchmal Papiere, denn Ordnung gibt es nur bei den Computerspielen.

Wenn man ins Gefängnis muss, ist es empfehlenswert, dass man auf seine Gesundheit achtet und nie darauf angewiesen ist, einmal ins Krankenhaus gehen zu müssen. Muss man dann doch ins Krankenhaus und einige Tage da bleiben, dann empfiehlt es sich, nicht ins Centre Hospitalier zu gehen, da man dann in einer sogenannten Zelle eingeschlossen wird. Vor Jahren hat nämlich eine Gefangene gemeint, aus dem zweiten Stock fliehen zu können. Doch Fliegen hatte sie vergessen zu lernen und so ist sie noch heute gezeichnet von diesem Ausflug. Alle Gefangenen, die nun ins Centre Hospitalier müssen, kommen durch diese Panne in den Genuss dieser Zelle. Kommt man in ein anderes Krankenhaus, wird man wie ein Goldschatz bewacht. Ein Beamter bleibt dann vor der Tür stehen und das rund um die Uhr.



Arrivé en prison, je suis perdu...

Wird man für einen chirurgischen Eingriff ins Krankenhaus gefahren, dann wird man bis zum OP Raum begleitet und die Beamten warten bis man wieder aus dem O.P. kommt. Einmal wurde auch ich zu so einem Eingriff ins Krankenhaus gebracht, und da der Beamte mir auf keinen Fall nachlaufen müssen wollte, fesselte er mich ans Bett. Er war sogar der Meinung, er müsste mich ins OP begleiten oder er müsste mich an den OP Tisch fesseln. Der Arzt aber sagte: "Sie können die Frau fesseln so viel sie wollen, aber sie bekommen die Fesseln in Stücke zurück, denn es ist unwürdig, was sie mit den Gefangenen machen, die krank sind". Dieser Arzt war ein Mensch, der nach den Menschen schaut und nicht nach den Nummern. Danke an alle Ärzte, die sich mit den Gefangenen so viel Mühe geben und die den Menschen vor sich sehen und nicht nur das, was aus ihm gemacht wurde.

Eine die auch mal auf der anderen Seite der Mauer gelebt hat.

Séparé de ma famille, de mes amis, de ma vie sociale, ce n'est pas facile. Tout d'un coup, mon monde se limite à 10 m2, coupé de tout, séparé de tous.
Si seulement on n'avait pas saisi mon GSM, j'aurais pu appeler mon meilleur ami, il aurait trouvé les paroles justes pour me remonter le moral. Mais même ça je ne peux pas le faire, ils me l'ont confisqué. Ma copine ne sait même pas que je suis en prison. La vie peut parfois être si cruelle.
J'ai fait une bêtise, je sais et je le regrette. Mais maintenant, comment faire pour surmonter la souffrance de cette torture et qui, en plus, n'est pas isolée ? Fumeur et amant du café, je me retrouve du jour au lendemain divorcé de mes compagnons de plus d'une décennie.

Mais, est-ce qu'il est aussi illégal de fumer un paquet de clops par jour et de boire 5 tasses de café ?

Projet Main dans la Main

Nous sommes un groupe de détenus, hommes et femmes. Nous avons lancé un projet, consistant à venir en aide aux détenus en difficulté (les mesures de placement), afin d'alléger leur souffrance et de les épauler durant les premières semaines de leur détention. Les personnes concernées par les mesures de placement sont les sans-papiers et les personnes incarcérées pour faux papiers.

Vu le contexte et la nécessité dans lesquels nous nous trouvons, nous comptons sur votre générosité.

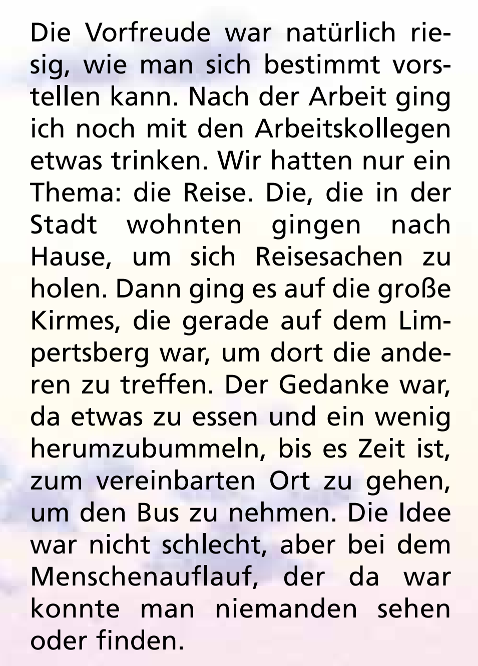
Le Groupe d'Entraide

Vous voulez nous soutenir?

BCEE 1355-1755-7
Diskus asbl
Avec la mention "main dans la main"

REPORTAGE

Reiseeindrücke von Deauville



Die Vorfreude war natürlich riesig, wie man sich bestimmt vorstellen kann. Nach der Arbeit ging ich noch mit den Arbeitskollegen etwas trinken. Wir hatten nur ein Thema: die Reise. Die, die in der Stadt wohnten gingen nach Hause, um sich Reisesachen zu holen. Dann ging es auf die große Kirmes, die gerade auf dem Limpertsberg war, um dort die anderen zu treffen. Der Gedanke war, da etwas zu essen und ein wenig herumzubummeln, bis es Zeit ist, zum vereinbarten Ort zu gehen, um den Bus zu nehmen. Die Idee war nicht schlecht, aber bei dem Menschenauflauf, der da war konnte man niemanden sehen oder finden.

Also ging ich nach einer gewissen Zeit wieder nach Hause, legte mich noch etwas aufs Bett, tat aber alles um nicht einzuschlafen, weil es ja schon spät war. Ich durfte mich nicht verschlafen, sonst wäre es Essig gewesen mit der Reise an den Strand und mit dem Film. Im Bus wurde noch etwas geschnattert, aber dann schliefen die meisten. Logisch, denn keiner hatte viel geschlafen.

Als wir in Paris ankamen, waren die meisten zwar wach, aber trotzdem in Gedanken versunken. Man dachte darüber nach, wie die Franzosen wohl wären. Geht es denen genau so mies wie uns oder noch mieser? Und dann kam es zu der Begegnung mit ihnen. Am Anfang waren es die üblichen Begrüssungsfloskeln, was vollkommen normal ist. Als wir alle im Bus waren, stellte uns Alexandra den Regisseur, Robert Biwer, vor.

Als wir saßen, kam man auch in Kontakt mit den anderen. Nach den üblichen Fragen wie zum Beispiel: « Na wie ist es denn bei euch so mit dem sozialen Netz? » stellten wir fest, dass sie noch mieser dran waren als wir. Denn sie lebten wirklich auf der Strasse. Das heißt, auch abends draußen schlafen in irgendwelchen alten Häusern. Wenn sie Glück haben, dann bekommen sie mal für eine Nacht ein Bett in einem Nachtfoyer, aber dann müssen sie schon um zwei Uhr nachmittags anstehen. Und das alles für eine Nacht! Das ist schon mehr als nur traurig. OK, sie bekommen auch ein RMI, so heißt in Frankreich das RMG, aber der ist zu wenig, um zu leben und zu viel, um zu sterben.

Wir verstanden uns sehr gut mit den Franzosen. Normal. Wie sagt man so schön: Gleicher Stand verbindet. Mit der Filmcrew kamen wir auch ins Gespräch und wir verstanden uns auch sehr gut mit ihnen. Man fragte den einen oder den anderen, für was er zuständig sei oder was für eine Rolle er spielte. Einer der Schauspieler war auch noch für die technische Apparatur verantwortlich.

Unterwegs hielten wir an, um auf einer Raststätte zusammen zu frühstücken. Ich muss dazu sagen, dass Deauville noch 150 km von Paris entfernt ist. So gegen Mittag kamen wir in Deauville an. Wir gingen erst mal zu einem Hotel um einige Hollywoodstars zu sehen, denn zu dem Zeitpunkt als wir da waren lief gerade das amerikanische Filmfestival. Wir hatten aber kein Glück. Wir schauten uns auch noch die Preise an und fanden sie sehr gewürzt. Na ja, Deauville ist irgendwie schon eine Schicki-Micki Stadt. Also, es ist nichts für unsereiner seine Geldbörse.

Dann ging es geradewegs zum Strand. Einige von uns sprangen gleich ins Meer, als sie es sahen, ich miteinbegriffen. Nachdem wir gepicknickt hatten, baute die Filmcrew die Requisiten und die Kameras auf und sie fing mit dem Dreh an. Jetzt wo man das live miterleben durfte, weiss man erst richtig, was für eine Arbeit hinter jeder Szene steckt und wie oft eine Szene gedreht werden muss, bis sie endlich zufriedenstellend im Kasten ist. Wir waren erst in der allerletzten Szene dran. Wir hatten noch das Glück einen herrlichen Sonnenuntergang zu sehen den ich mit einer Träne im Auge beobachtet habe. Ich wußte, dass nun einer der schönsten Tage meines Lebens zu Ende ging.

Noch einmal recht vielen Dank an die Organisatoren, die uns das Ganze ermöglicht haben. Und ich hoffe, dass die Franzosen, die mit von der Party waren auch einmal nach Luxemburg kommen werden, denn es wäre doch schön, wenn es ein Austausch geben würde. Wenn wir Armen der Welt nicht mehr zusammenhalten, dann sind wir verloren.
JeanneS.

Leserbrief //
Mein Leben

Wann auch immer wir vereinbart waren,
mein Leben kam zu spät.
Immer wenn es wichtig war,
ließ es mich im Stich.

Es war ständig nur auf Partys.
Ich saß allein zuhaus.
Ganz egal was es auch zu feiern gab,
mein Leben das ging aus.

Mein Leben war eine Schlampe.
Es ließ sich dauernd gehen,
stand stundenlang vorm Spiegel,
und fand sich dabei schön.

Es blieb oft bis Mittags liegen,
kam meistens gar nicht aus dem Bett,
schlief endlos seinen Rausch aus.
Jetzt ist es aufgequollen und fett.

Gib mir ein neues Leben.
Ihr bekommt mein Altes gern umsonst zurück.
Ich brauche keinen Garantieschein,
und ich will kein Umtauschrecht.

Gebt mir einfach nur ein Anderes.
Ich kann mein Altes nicht mehr sehen.
Gebt mir ein neues Leben,
nehmt mein Altes jetzt sofort von mir zurück.

Vor Jahren waren wir mal glücklich.
Damals haben wir noch gepasst,
schworen uns die Treue für Ewig,
und glaubten beide dran.

Doch mein Leben wollte irgendwann mehr,
als ich jemals geben kann,
und es hat sich selbst zerstört,
weil's mit der Wahrheit nie klar kam

TomG

Leserbrief //
Mein Dank an Luxemburg

Ich selber bin Deutsche und kam mit meinem Freund, der Luxemburger ist, in dieses Land. Zuerst wohnten wir bei seiner Mutter. Dort konnten wir es gerade mal drei Monate aushalten, da seine Mutter eine selbstsüchtige und verbitterte Frau ist. So beschlossen wir lieber auf die Strasse zu gehen.

Gesagt, getan! Das Schlimmste daran war, der Winter stand vor der Tür. Wir waren 14 Tage draußen. Dreimal die Woche gingen wir duschen, denn Sauberkeit ging uns über alles. Dann lernten wir ein Paar kennen, das uns unter ihr Dach nahmen. Wir waren froh, aber das dicke Ende kommt noch. Sie hatten keinen Strom, nur einen Ofen in der Küche, der etwas warm hielt. In den anderen Zimmern war es saukalt. Dort lernte ich das erste Mal Ungeziefer kennen. Die beiden lachten mich oft aus. Aber an Essen und Trinken war bei uns nicht zu denken. Der Ekel war bei mir zu gross. Um unsere Kleider sauber zu halten ging ich sogar ins Drogenzentrum.

Dann kam ich auf die Stëmm vun der Strooss. Ich wurde recht herzlich aufgenommen und von allen akzeptiert. Es war warm und Essen und Trinken gab es auch. So lebte ich langsam wieder auf. Mittlerweile habe ich ein Studio. Mein Freund ist leider an einem tragischen Unfall ums Leben gekommen. Ich dachte, jetzt ist alles aus. Aber das Leben geht weiter.

Auf diesem Weg möchte ich mich recht herzlich bei den Verantwortlichen der Stëmm bedanken. Ich habe Freunde gefunden. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass viele diese Einrichtung nicht zu schätzen wissen. Die meisten halten diese Einrichtung für selbstverständlich, sie ist es aber nicht.

J.

Vous désirez vous abonner au journal? Rien de plus facile!

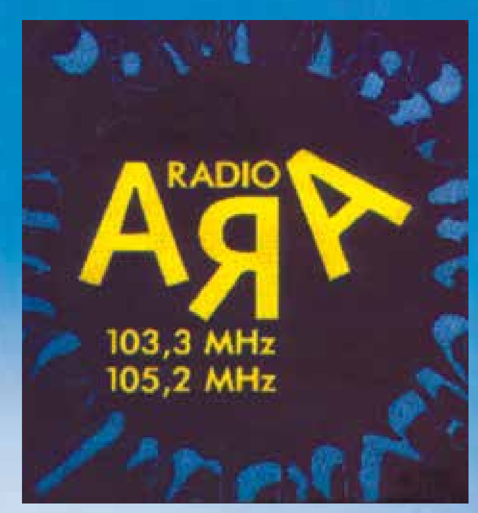
Vous désirez vous abonner au journal ? Rien de plus facile!
Il vous suffit de virer 15 € sur le compte n° 21000-0888-3 de la BCEEL avec la communication "abonnement". Vous recevez alors tous les deux mois le nouveau numéro de la Stëmm vun der Strooss.

Equipe redactionelle :
Alexandra Oxacelay, Susanne Wahl, TomK, PaulL, JB, PascalD, RudiW, MikeF, RamonB, AliP, JeanneS BertrandM, SteveL, RickyE, RenéeF, TomG, J

Photos:
VivianneW, SteveL, PaulG,, AliP

Layout:
modell & design

Impression:
Imprimerie Faber



Stëmm vun der Strooss a.s.b.l. est conventionnée avec le Ministère de la Santé. Vous pouvez soutenir nos actions par des dons (compte n°2100-0888-3 de la BCEEL) ou nous aider bénévolement. L'association travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise. Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.

Retrouvez toute l'équipe rédactionnelle dans l'émission D'Stëmm vun der Strooss: Informatiounen vun der Strooss vir d'Leit opp der Strooss, diffusée le quatrième mardi de chaque mois, de 18h30 à 20h, en direct du studio de Radio ARA, sur les fréquences 103,3 et 105,2.

Rédaction:
105, rue du cimetière
L-1338 Luxemoburg/ Bonnevoie
Tél: 49 02 60 Fax: 49 02 63
http://www.stemm-vun-der-strooss.lu